

CA1
FA30
- F37

a fit third age


3 1761 1154634 3



Supported by
Fitness Canada

Government of Canada
Fitness and Amateur Sport Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur

EDITORIAL

Secretariat Clearinghouse Being Enlarged

The major current project of the Secretariat is the updating, revision and expansion of our resource information databank. Working in concert with the Sports Information Resource Center (S.I.R.C.), we have sent out over two thousand letters of enquiry, with more yet to be mailed. The addressees represent professionals and administrators in related fields, activity leaders, communities and organizations which sponsor or conduct actual programs for older Canadians, libraries and information centers which obtain and maintain lists of data banks of research, papers and publications concerned with physical activity and aging.

At the time of writing, after only two to three weeks allowed for returns, the number of written returns have exceeded 550 and the number of new programs added to our data bank is 500.

One of the expansion lists which promises to be the most profitable for the services of the Secretariat for Fitness in the Third Age is that of libraries and information centers. This will greatly enhance our potential for obtaining up-to-date bibliographic information. Following a reasonable period for receipt of data from questionnaire addressees, there will be telephone follow-up to non-respondents, as time permits.

S.I.R.C. has been contracted to supply a researcher/programmer to work on this project for a three month period. The general responsibilities of this contract employee are as follows: "To expand and modify the Clearinghouse information data bases of the Secretariat for Fitness in the Third Age, in order to reflect the more holistic, active living approach to physical activity and aging; thus, to expand the information sphere to include an increased range of partners and programs resources". If you have not received our letter of inquiry and you would like to add your program, your expertise or your publication to our resource databank, please call us at (613) 748-5726 or fax us the information at (613) 748-5734.

In This Issue

Editorial.....	1
Nutrition for an Active Lifestyle.....	2
Research.....	2
Announcement.....	3
Fit Bits.....	4
Physical Activity and Aging.....	5
Resources.....	6
Is there a Magic Exercise Machine.....	7
National Walking Campaign.....	8

ISSN 0827-3103 March, 1993

(Editorial Continues)

On the other hand, as our reader, if you have any questions on types of programs; if you would like to get in touch with an expert in a specific area or would like to know what has been published in another area, please write us your requests. This will enable us to test our new database.

We feel that this will greatly increase the value of our services to those concerned about physical fitness in the third age.

Harry Kerrison,
Program Director
Secretariat for Fitness in the Third Age



a fit third age is published by the Secretariat for Fitness in the Third Age. Feel free to quote or copy from this publication, on the condition that credit is given to the Secretariat for Fitness in the Third Age. Your comments and enquiries are invited. Please address all correspondence to:

a fit third age
Secretariat for Fitness
in the Third Age
312-1600 James Naismith Drive
Gloucester, Ontario K1B 5N4
Telephone: (613) 748-5726
FAX: (613) 748-5734

Secretariat Staff:

Harry Kerrison: Program Director
Hélène Goddard: Project Assistant

National Walking Staff:

Mary Eggenberger: Coordinator
Nicole Saucier: Secretary



Nutrition for an Active Lifestyle

Based on the current research, here are some recommendations for those wishing to properly "fuel" an active lifestyle:

• ***Eat the real thing — food!*** The high energy requirements of active individuals virtually guarantees adequate amounts of protein and other nutrients in the diet as long as it includes a balanced selection of foods. No research supports the need for extra protein or amino acid supplements.

• ***Concentrate on carbohydrates.*** Aim for a diet with about 55-60 percent carbohydrate, 25-30 percent fat, and 15 percent protein. The following recommended daily servings will give this balance: milk (2 servings), grain products (5), meat and alternatives (2), and vegetables and fruits (5). (For low-fat choices, skim milk is an obvious one. In the meat and alternatives group, you could trim fat and select lean beef, pork, lamb, fish, skinless poultry, or peas and beans.)

Carbohydrates are important because they make a significant contribution to muscle glycogen formation, and glycogen plays an increasingly greater role as a fuel for working muscles as the intensity of muscular work increases.

• ***Ensure adequate energy.*** The daily servings noted above are minimums. If you're still hungry, go for extra grain products, and vegetables and fruit — or a glass of low-fat milk. An adequate diet will give you enough protein to maintain muscle mass — or even to increase it when combined with proper training. It will also provide sufficient carbohydrate to fuel your physical activity.

Information from the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute Reference No. 93-03

RESEARCH

Tai Chi and FICSIT

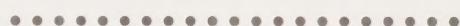


In recent years there have been two schools of thought regarding the extent of the physiological benefits of Tai Chi for older adults. It has been said that Tai Chi is "the epitome of ancient Chinese culture" and that it embraces philosophy, psychology, meditation, physical exercise and martial arts. Some of its devotees claim it can prevent high blood pressure, tuberculosis, diabetes and even "internal piles". More orthodox scientists and exercise specialists take a much more modest view of its potential value as a valuable physical activity in offsetting the negative impacts of the aging process. Perhaps, however, a more scientific analysis of the question is in the offing.

The National (U.S.A.) Institute on Aging (NIA) and the National (U.S.A.) Centre for Nursing Research awarded a grant to Emory University in Atlanta, Georgia, to put Tai Chi to the test. This is part of a \$209 million (USA), three-year, eight-site study called FICSIT (Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Techniques), which hopes to find new ways to improve strength, mobility, balance and endurance in older people.

Tai Chi is one of the more popular forms of exercise, recommended and indulged in by older adults in urban areas. To this date, however, its full value is not documented or substantiated by exercise physiologists or the medical profession.

It will be well worth waiting the three years to hear or read of the findings of FICSIT.



Muscle Mass Critical for 3rd Age Fitness

Researchers William Evans and Irwin Rosenberg of Tufts University claim that muscle mass is so crucial for basic metabolism, that exercise which includes strength training is a key to a long, healthy life.

In their book titled Biomarkers, they say "Muscle, to a far greater degree than most people think, is responsible for the vitality of your whole physiological apparatus."

There has been a long-standing myth that as we age, our muscles necessarily atrophy and become too far gone to revive, even by the age of 65. It is now clear, however, that "the benefit of exercise at any age is that it stimulates the building of muscle." (Continues on page 3)

(Continues from page 2) The development of muscle mass raises basal metabolism because muscle cells, even at rest, burn more energy. Additionally, increased muscle mass "removes more sugar from the blood and reduces the risk for diabetes and glycation", according to Evans and Rosenberg. The good news, they state, is that "muscle loss is remarkably reversible. We can make a 65 year-old man or woman stronger than they have ever been, as measured by strength tests."

The muscles of older people, even into their nineties, are just as responsive to weight training as those of younger people.

In connection with the foregoing, a recent study by the Human Performance Laboratory at Oregon Health Sciences University in Portland, Oregon demonstrated that resistive exercise increased post-exercise oxygen consumption (and thus, additional calorie burning) for approximately 30 minutes after two separate forms of resistance training, i.e., circuit training with low weights and high repetitions and high resistance training with high weights and low repetitions.

Census Confirms Canadian Centenarian Increase

The 1991 census reported 3,700 centenarians in Canada and added that approximately 1,200 more will be added to this list in 1992. This information is from Statistics Canada.

Scientists Focus on Centenarian Health and Fitness

The University of Georgia are at the mid-point of a nine year study of people 100 years of age and older, who are still alert and active. They have termed these people "expert survivors" and have noted that they have many lifestyle patterns in common. Some of the more obvious common qualities are: they are optimistic and possess a healthy sense of humor, they are involved in family and social life, they are physically active (not just in programmed activities, but in the way they live life) and they are able to cope with adversity. One of the 76 year old women involved, who still teaches dance and exercise to 80 students, has a message for older women: "There is no old age, only neglect. It would be easy for me to deteriorate, if I did not keep up my special exercises."



ANNOUNCEMENTS

Recovery of Costs for Secretariat Publications

We regret that budgetary restrictions have made it necessary for the Secretariat to recover the costs of printing and mailing our various publications. These charges will be kept to an absolute minimum and will include GST. Our newsletter will still be free, as will single sample copies of most publications. Following is our price list effective April 1, 1993:

- Active Life for Seniors: 1 copy — Free; 2-10 — \$1.60 each; 11 or more — \$1.30 each.
- Prescription for Physical Activity: 1 copy — Free; 2-10 — \$1.20 each; 11 or more — \$1.00 each.
- Winning with Walking: 1 copy — Free; 2-10 — \$1.20 each; 11 or more — \$1.00 each.
- Don't Take It Easy: 1 copy — Free; 2-10 — \$2.00 each; 11 or more — \$1.75 each.
- Why Do I Walk (Poster): 1 copy — Free; 2-10 — \$2.00 each; 11 or more — \$1.75 each.
- Move Through the Year (a blueprint for action): 1 copy — \$7.00; 2-10 — \$7.00 each; 11 or more — \$7.00 each.
 - Newsletter (a fit third age): will remain a free publication.

National Senior Games Cancelled

In reference to the notice which appeared on page 3 of our September 1992 newsletter, we regret that we have received word that the July 1993 games scheduled for Prince Albert, Saskatchewan have been cancelled. The Prince Albert Host Committee notified the Canadian Senior Games Association (CSGA) to this affect. It was a Prince Albert decision and the CSGA say that the dream is still alive — just postponed.

FIT BITS

Suggestions for Motivating Older Adults for Physical Activity

These suggestions are from an article on Motivating Older Adults for Physical Activity by professor Joan L. Duda, Department of PEHRS, Purdue University.

Work on developing a strong sense of self, which includes: a sense of competence, self-reliance, goal directness and social identity within the exercise context. Exercise programs should be structured so that elderly participants feel a sense of accomplishment, when they meet their personal standards of self-improvement.

Try to reduce performance comparisons between older adults and between the individuals as they are now and as they were when they were younger.

"The fellow who says he's too old to learn new things probably always was." ANON



It Can and Is Being Done

Polly Clarke an 82 year old retired teacher, from Estes Park, Colorado, competed in the National Masters Track and Field Championships in Spokane, Washington in August 1992. She competed in the 100 meters and the 200 meters sprints. Polly won both events in world (age group) records. The 100 was in 19.32 seconds and the 200 in 41,1 seconds.

Think about that! These times are just about twice those of the elite world record holders and she is over twice the age of the record holders. Also, Polly didn't start running until she was 59.

Wise Words from Dr. Wade Parkhouse

Dr. Parkhouse, a Simon Fraser University kinesiologist says "years of research have clearly shown that exercise is a key component in later life.

The greatest benefit of exercise and the resulting physical fitness is not so much to extend life but the improvement it brings to the quality of life.

When you are fit you have more energy and physical strength. You then have more options, whether recreational or occupational. Individuals have more zest for life, and the ability to do more.

We know that people who undertake a fitness program begin to see and feel improvement in themselves after four to five weeks. They experience a real difference after 10 weeks".

From: The Journal of MSOS (Manitoba Society of Seniors Publication)

Caloric Expenditure on Walking Activities VS Others Physical Activities

These comparisons are of calories burned by a 150 LB person per hour.

Racewalking (over 6 MPH in good walking form)	— 600 calories
Uphill walking (10% incline at 3 MPH)	— 500 calories
Walking with a 15 pound back-pack (@ 4 MPH)	— 410 calories
Brisk walking or marching (4 MPH)	— 350 calories
Slow running (5.5 MPH)	— 550 calories
Recreational Tennis (singles)	— 430 calories
Swimming (slow crawl)	— 400 calories

Physical Activity and Aging

Older adults constitute the fastest growing segment of our population. In 1990, nearly 6 percent of Canadians were 65 years of age or older. This is projected to increase to 11 percent by the year 2001 and as high as 20 percent by 2031. We also know that as people get older they make much greater use of health and social services.

These combined trends present a real challenge as we struggle to control our escalating health care costs. Effective measures must be taken to keep older adults healthier longer and thus, less reliant on the health care system.

Physical activity is no panacea, but it clearly has much to offer. Studies supported by the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (CFLRI) and other organizations demonstrate the positive effect of regular physical activity on the health of older adults.

Slowing the Trend

Gradual functional decline used to be taken for granted as a natural part of the aging process. But research now suggests that as much as *one half* of the decline between the ages of 30 and 70 can be attributed not to aging itself but to a sedentary lifestyle. Here are some highlights of the research:

Cardiovascular endurance. The decrease in VO₂ max is about 10 percent per decade from age 20 to 60 years. In summarizing the research, *Exercise, Fitness and Health* notes that appropriate physical activity in the fifth and sixth decades may alleviate this decline, but more importantly will induce a functional gain, equivalent to as much as 10 to 15 years of aging in many individuals.

Strength and flexibility. Similar gains are evident here. Significant improvements in muscular strength, muscle functions, and lean body mass are possible in older people. Range of motion in the joints can also be maintained or improved through regular physical activity.

Skeletal status. Weight-bearing activity (walking, dancing, etc.) during the adult years can delay the age at which bone mineral loss begins and reduce the rate of loss when it starts. Thus, physical activity is an important "player" in the prevention and treatment of osteoporosis.

Every Little Bit Helps

What's encouraging is that even small improvements can yield significant gains in performing the simple activities of daily living. Consider, for example, one of the major concerns in the elderly: the high frequency of falls.

Lack of strength and flexibility in the lower extremity are both associated with an increase incidence of falling. Proper attention paid to these components of fitness offers tremendous potential benefits to older adults—especially given that some 35 to 45 percent of people over the age of 65 experience a fall during any one-year period.

In an article in *Physiotherapy Canada* (discussing their research supported by the CFLRI), Dr. James Frank and colleagues at the University of Waterloo note that the reduced mobility and loss of independence that often result from a fall should not be underestimated.

This brings us full circle. Quality of life is held in high esteem by older adults. A big part of this is continued independence. Their independence, in turn, has a significant impact on health care costs. Dr. Roy Shepard, in *Physical Activity and Aging*, suggests that if older adults could increase cardio-respiratory function by 20 percent, the period of independent living could be extended by as much as eight years...

What's good for the individual is clearly good for the health of the nation *and* our economy.

More Info...

For more on this topic, any of the following will be helpful:

- "Symposium on Aging" in *Canadian Journal of Sports Sciences*, Vol. 17, No. 3, 1992.
- Chapter 59 of *Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge*, Human Kinetics Publishers, 1990.
- *Physical Activity and Aging*, by Roy J. Shepard (Croom Helm, 1987).

"There is no drug in current or prospective use that holds as much promise for sustained health as a lifetime program of physical exercise".

—Journal of the American Medical Association

Information from the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute Reference No. 93-04

RESOURCES

Physical Activity, Aging and Sports Vol. II Practice, Program and Policy

Editors: Sara Harris, Raymond Harris, M.D., Willard, S. Harris, M.D. Published by the Center for the Study of Aging- Albany, New York.

This second volume presents international, interdisciplinary research, policy, philosophy, programs and practice articles by world-renowned researchers, clinicians and practitioners. These articles focus on the improvement of health, welfare and the future of a rapidly growing population.

This publication was printed in 1992 and is available from the Center for the Study of Aging, 706 Madison Avenue, Albany, New York 12208.

Elderfit

A Guide to Exercise for Seniors

(A 35 page manual plus a two part video) by Lydia Makrides Ph.D.. and Phil Campagna Ph.D.. Published by and available from: The School of Physiotherapy, Dalhousie University, 5869 University Avenue, Halifax, N.S., B3H 3J5, Tel.: (902) 494-2622.

The guide and video contain a two part comprehensive exercise program designed specifically for individuals in their 60's and older.

The guide and first part of the video are very good technically and quite motivational. The second part of the video, which presents the actual exercise routine, lacks stimulation or "oomph", the music is not well synchronized with many of the exercises and is quite repetitive. The exercises presented, however, are well chosen for a beginning routine for people at a low level of fitness.



Aging and Leisure Vitality in Later Years 2nd Edition

By Michael L. Teague and Richard D. MacNeil. Published by Brown and Benchmark, 2460 Kerfer Blvd., Dubuque Iowa 520012, USA

A very all embracing text on the title subject. In addition to chapters on history and philosophies of aging, there are relatively brief, easily understood yet informative chapters on psychomotor, cognitive and sociological aspects and processes of the aging phenomenon. These are followed by well delineated coverage of leisure, lifestyle, delivery of leisure services in the community and in institutional settings, plus work, retirement and industrial gerontology.

There is also a dissertation on ageism and new ageism, stereotypical myths and what can be and is being done to combat these.

While this work is not devoted solely to the impact of physical activity on the aging process, it does take a healthy, holistic approach to this aspect of the more all-embracing bearing of leisure time activities on mankind's overall well-being.

Red Cross Fun & Fitness

To bring you up to date, the Red Cross exercise program is now known as Fun & Fitness in the 90's. The new national co-ordinator is Jo-Ann Senkow. Her address and phone number is:

*The Canadian Red Cross Society
Saskatchewan Division
2571 Broad Street
Regina Saskatchewan
S4P 3B4
(306) 352-4601*

and their resources are:

Personal Fitness Guide and Poster; Fun & Fitness in the 90's leader Kit; Fun & Fitness in the 90's Video; Fun & Fitness in the 90's Promotional Postcard; Fun & Fitness in the 90's Leader Manual; Fun & Fitness in the 90's Leader Trainer Manual.

Is there a Magic Exercise Machine?

You are well aware that your cardio-vascular and respiratory fitness are key to good health. By now, you also know that these components of physical fitness can be developed and maintained through regular, progressive participation in walking, running, swimming, x-country skiing, rowing and/or any other form of aerobic activity.

You would really like to take an aerobic pill every day and forget about the sweaty, time consuming aspect of this health requirement.

Alas, you know that you can't find such a pill, not even illegally.

What about one of these exercise machines we see in all the catalogues and late TV commercials? Particularly those you can use in the privacy of your own bedroom, while watching soaps on your TV and wearing your stretch bikini.

Do they work? If they do, which type is best? How often and for how long should you use it. We have received a considerable number of questions about this matter, so here are some thoughts.

Yes, most of them will work to some degree, at least for awhile. Generally speaking, you get what you pay for, but not always. Also, as long as the basic mechanical features are well designed and strongly built, the less sophisticated and complicated the better. These machines can range, in price, from under \$100 to the price of a small car. In all classifications, they range from bargain basement home use models to commercial and clinical models for multiple use at health clubs and in hospitals and research laboratories.

Probably the most important question to ask yourself is "Will I use it regularly?" There are literally thousands of these machines in basements, garages, attics and spare rooms gathering dust.

The good news is that a reasonably priced, well constructed, simplified machine used regularly and progressively will enable you to develop and maintain a high degree of aerobic fitness.

It will also allow you to physically condition yourself during inclement weather, while watching TV (sometimes, depending on how noisy it is) and away from traffic, smog and things that chase or ogle you.

Remember, it won't do the work for you or if it does (motorized treadmills, etc.), you'll have to physically keep up with it. You MUST expend physical energy and increase heart rate and oxygen uptake to improve CVR fitness.

There are five basic exercise machines plus a growing number of sophisticated inventions. At least to start, I would recommend that beginners start with one of these.

Stationary Bicycle - look for smooth pedal action, comfortable seat, adjustable seat and handlebars, pedal straps, adjustable work load. They create less strain on knees and hips than running, but don't put stress on bones as well.

Treadmill - should have motor, adjustable speed and incline, should absorb shock well and allow for full stride, front and side hand rails; actions and stresses similar to walking and running, usually noisy but quite effective.

Stair climber - usually the most strenuous aerobic work-out, less strain on knees and hips than actual climbing. Look for smooth stepping action and large comfortable pedals, easily adjustable resistance. Blood pressure and heart rate can rise rapidly.

Rowing machine - More overall workout than running or cycling. Fly-wheel models smoother and more realistic. Should sit solidly on floor. Smooth sliding seat and pivoting foot rests. Check with physician if you have back problem. Legs and arms should do the work, not the back.

X-Country Ski machine - Works most muscle groups. Needs practice and co-ordination. Puts little strain on joints. Look for smooth action, adjustable leg and arm resistance, long enough base to accommodate stride.

Remember! As there is no pill, there is no magic machine. Your muscles still have to do the work.



National Walking Campaign

Give Yourself a BOOST* - Get Walking!

The new look Walking Booklet sponsored by BOOST* Nutritional Drink is "Hot off the press". Boost and the National Walking Campaign share the philosophy that maintaining an active lifestyle and getting proper nutrition are important keys to good health. So the booklet is packed full of exercise plans, fitness tips and nutritional information specifically for walkers.

If you or someone you know is planning to make walking a habit, you need this booklet. Learn how to monitor your heart rate and your mileage. Maximize the benefits from your own 10 week programme.

We're very excited about our involvement with the National Walking Campaign. If you want a copy of the booklet or you want to know more about BOOST, call us toll free at 1-800-267-8782.

*TM Authorized User

Campaign Update

Some of our readers are aware that we are in the process of an evaluation of the National Walking Campaign project to date. We want to thank those who participated by completing the Evaluation Questionnaire. At this time, the results seem to be very encouraging and positive. A summary of the results will be prepared for publication in the next issue of this newsletter.

National Walking Campaign Provincial Working Group Contacts

The following contact people, across Canada, will be able to answer your questions about resources and pertinent background information regarding the Campaign.

Ms Linda Armstrong
Parks & Recreation Dept.
2121 -2nd Avenue
Whitehorse, Yukon Y1A 1C2
Tel: (403) 668-8325
FAX: (403) 667-2697

Mr. Roland Gosselin
Government of N.W.T.
P.O. Box 1320
Yellowknife, N.W.T. X1A 2L9
Tel: (403) 873-7756
FAX: (403) 920-6467

Ms Barbara Beresford-Green
Parks & Recreation Dept.
633 Pandora Avenue
Victoria, B.-C. V8W 1N8
Tel: (604) 361-0366
FAX: (604) 361-0385

Ms Debbie Palmer
Parks & Recreation Dept.
P.O. Box 2100 Station M
Calgary, Alberta T2P 2M5
Tel: (403) 268-5231
FAX: (403) 266-7481

Ms Marjorie Willson
Seniors' Fitness Association
P.O. Box 1131
Moosomin, Sask. S0G 3N0
Tel: (306) 435-3044
FAX: (306) 435-4160

Ms Diane Hughesman
Manitoba Society of Seniors
803 -294 Portage Avenue
Winnipeg, Manitoba R3C 0B9
Tel: (204) 942-3147
FAX: (204) 943-1290

Mr. Wilson McCue
Ministry of Tourism & Recreation
77 Bloor St. West, 8th Floor
Toronto, Ont. M7A 2R9
Tel: (416) 314-7675
FAX: (416) 314-7458

Ms Margaret Stewart
P.E.I. Provincial Working Group
159 Nassau Street
Charlottetown, P.E.I. C1A 2K3
Tel: (902) 894-5668
FAX: (902) 628-1210

Ms Flora Dell
65 Rankine Street
Fredericton, N.- B. E2B 4S2
Tel: (506) 454-8170

Ms. Anthea Bellemare
Department of Health
P.O. Box 488
Halifax, Nova Scotia B3J 2R8
Tel: (902) 424-4404
FAX: (902) 424-0558

Ms Lesley Tomblin
Municipal & Provincial Affairs
P.O. Box 8700
St.John's, NFLD A1B 4J6
Tel: (709) 729-2779
FAX: (709) 729-5293

M. Gilles Larocque
Féd. de l'âge d'or du Québec
4545 avenue Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, Succursale M
Montréal, Québec H1V 3R2
Tel: (514) 252-3017
FAX: (514) 252-3154

Un appareil d'exercice miracle?

Vous vous demandez sans doute si l'usage

que vous allez faire d'un tel appareil justifie une telle dépense. Et vous avez raison de vous poser la question, car des millions d'appareils de cette condition cardio-vasculaire et respiratoire sont indiqués pour faire du bien à tout le monde. Mais pourquoi certains sont-ils si chers et d'autres si peu? Il y a toutefois un bon point en leur faveur : l'utilisation régulière et progressive d'un appareil simple de prix moyen, bien construit, contribue au développement et au maintien d'une bonne condition aérobique.

Un tel appareil vous permettra de poursuivre votre entraînement bien au temps mauvais temps, tout en regardant la télévision à la mesure où l'appareil n'est pas trop bruyant), loin de la circulation, de la pollution, dans la chambre à coucher et dans la place et dans le cas d'un appareil motorisé (épingleuse et autres), il vous faudra suivre son rythme! Il n'y a pas moyen d'y échapper : pour aucun appareil ne pourra servir à votre place et dans le cas d'un appareil motorisé (épingleuse et autres), il vous faîtes surtout pas d'illusions :

Ne vous faites surtout pas d'illusions : aucun appareil n'est préférable à l'appareil à votre rythme! Il y a pas moyen d'y échapper : pour améliorer votre condition cardio-vasculaire et respiratoire, vous devez dépendre de l'énergie, augmenter votre rythme cardiaque et votre débit sanguin et faire la durée et la fréquence des séances d'exercice suffisantes pour faire du bien à votre santé.

On retrouve sur le marché cinq appareils de base ainsi qu'un nombre croissant d'inventions de plus en plus complexes. Si vous en êtes à vos débuts, je vous recommande, pour ma part, un des appareils d'exercice suivants :

L'ergocycle - assurez-vous que le mécanisme du pédalier fonctionne bien, que la guidon soit réglable, que sa hauteur est celle du guidon soit réglable, que les pédales sont contrôlables. Pour comparaison à la course, munies d'une courroie, et que la charge est celle est confortable, que la hauteur est celle du mécanisme du pédalier fonctionne bien, que la

moins de pression sur l'ossture. L'entraînement sur ergocycle soumet les genoux et les hanches à un stress moins grand, et l'exercice modèles commerciaux et préférables à usage multiple que simples que l'on peut installer chez-soi au sous-sol, jusqu'à la même complète des modèles sur le marché, depuis les plus d'une petite automobile. Dans les catalogues, on retrouve la même modèle et le mécanisme sont simples, meilleure est votre plus le modèle et le mécanisme sont simples, meilleure est votre mécanisme de base est bien conçu et de fabrication solide. Plus le modèle de base est bien conçu et de fabrication solide, plus la plupart, du moins pendant un certain temps. En règle générale, vous en aurez pour votre argent, sauf dans certains cas. Prenez le soin de vous assurer au préalable que le cas. Precisions d'abord que ces appareils fonctionnent bien pour la plupart, du moins pendant un certain temps. En règle générale, vous en aurez pour votre argent, sauf dans certains cas. Prenez le soin de vous assurer au préalable que le cas. Ces appareils fonctionnent-ils vraiment? Dans l'affirmative, quel type d'appareil est préférable? Quelles différences, quel type d'appareil est préférable? Dans la télévision? En particulier, le type d'appareil que l'on peut installer dans la chambre à coucher et utiliser dans la plus stricte intimité couvert d'un simple maillet tout en suivant le plus récent épisode de son téléroman favori?

Que penser de tous ces appareils d'exercice annoncés dans les catalogues et dont on vante les mérites tard en soirée à la télévision? En particulier, le type d'appareil que l'on peut installer dans la chambre à coucher et utiliser dans la plus stricte intimité couvert d'un simple maillet tout en suivant le plus récent épisode de son téléroman favori? Malheureusement, comme ce comprimé demeure introuvable, même sur le marché noir, nous devons nous résigner à faire de l'exercice.

Si l'effort d'avaler tous les jours un comprimé pour faire en condition aérobique partait, nombreux seraient ceux qui seraient de ne plus avoir à consacrer temps et effort à être en condition aérobique partout, mais il faut faire de l'exercice. Il amélioration et au bon maintien de ces aspects de votre santé. Sans doute que la pratique régulière et progressive d'exercices sans indicateur de votre état de santé. Vous savez également que la pratique régulière et progressive d'exercices de toute autre forme d'exercice aérobique contribue à faire de l'exercice.

Il on trouve dans les clubs de santé, les hôpitaux et les laboratoires simples que l'on peut installer chez-soi au sous-sol, jusqu'à la même complète des modèles sur le marché, depuis les plus d'une petite automobile. Dans les catalogues, on retrouve la même modèle et le mécanisme sont simples, meilleure est votre plus le modèle de base est bien conçu et de fabrication solide. Plus le modèle de base est bien conçu et de fabrication solide, plus la plupart, du moins pendant un certain temps. En règle générale, vous en aurez pour votre argent, sauf dans certains cas. Prenez le soin de vous assurer au préalable que le cas. Ces appareils fonctionnent bien pour la plupart, du moins pendant un certain temps. En règle générale, vous en aurez pour votre argent, sauf dans certains cas. Prenez le soin de vous assurer au préalable que le cas. Ces appareils fonctionnent-ils vraiment? Dans la télévision? En particulier, le type d'appareil que l'on peut installer dans la chambre à coucher et utiliser dans la plus stricte intimité couvert d'un simple maillet tout en suivant le plus récent épisode de son téléroman favori? Malheureusement, comme ce comprimé demeure introuvable, même sur le marché noir, nous devons nous résigner à faire de l'exercice.

Il on trouve dans les clubs de santé, les hôpitaux et les laboratoires simples que l'on peut installer chez-soi au sous-sol, jusqu'à la même complète des modèles sur le marché, depuis les plus d'une petite automobile. Dans les catalogues, on retrouve la même modèle et le mécanisme sont simples, meilleure est votre plus le modèle de base est bien conçu et de fabrication solide. Plus le modèle de base est bien conçu et de fabrication solide, plus la plupart, du moins pendant un certain temps. En règle générale, vous en aurez pour votre argent, sauf dans certains cas. Prenez le soin de vous assurer au préalable que le cas. Ces appareils fonctionnent bien pour la plupart, du moins pendant un certain temps. En règle générale, vous en aurez pour votre argent, sauf dans certains cas. Prenez le soin de vous assurer au préalable que le cas. Ces appareils fonctionnent-ils vraiment? Dans la télévision? En particulier, le type d'appareil que l'on peut installer dans la chambre à coucher et utiliser dans la plus stricte intimité couvert d'un simple maillet tout en suivant le plus récent épisode de son téléroman favori? Malheureusement, comme ce comprimé demeure introuvable, même sur le marché noir, nous devons nous résigner à faire de l'exercice.

Parmi les ressources du programme Joie et santé dans les années 1990, on retrouve le guide du participant et une affiche, la trousse du leader, une vidéo cassette. Une carte postale promotionnelle, le manuel du moniteur et le manuel physique est peu élevé.

(306) 352-4601

S4P 3B4

Regina, Saskatchewan

2571 Broad Street

Division de la Saskatchewan

La Société Canadienne de la Croix-Rouge

ou au numéro de téléphone suivants :

Ann Skonow, nouvelle coordonnatrice nationale, à l'adresse 315, tel. (902) 494-2622.
Le guide et la vidéocassette présentent un programme complet d'exercices en deux parties concernant la condition physique pour les personnes âgées de 60 ans et plus.
La trousse du leader présente une excellente partie de la vidéo cassette, dont la qualité technique est stimulante que la première, la musique plutôt enchanteresse, n'est pas aussi présente de la vidéo cassette, qui présente une excellente, soit très motivants. La deuxième partie de la vidéo cassette, dont la qualité technique est monotonie n'étant pas bien synchronisé dans le cas de plusieurs exercices. Les exercices proposés conviennent cependant très bien aux débutants dont le niveau de condition physique est peu élevé.

Un programme de la Croix-Rouge

Joie et santé dans les années 1990

Si cet ouvrage ne porte pas exclusivement sur les effets de l'activité physique sur les aînés, il rend néanmoins compte d'une façon positive et globale de l'importance des activités de loisir sur le bien-être de la personne. On y retrouve aussi un essai sur la place de la vieillisse dans ce nouvel âge qui dénonce les stéréotypes et les mythes les plus courants associés au vieillissement, et les diverses façons de les combattre.

Outre des chapitres qui portent sur l'histoire et la perception des services de loisirs offerts à l'échelle communautaire et institutionnelle, et aborde les questions du travail, de la psychomotricité et de l'ergonomie. L'ouvrage fait ensuite un résumé détaillé des loisirs, des modes de vie, et sur les particularités associées à ce phénomène. On y retrouve aussi un essai sur la place de l'industrie de la gerontologie.

Un document très ambigu sur un thème très vaste.

Publié sous la direction de Sara Harris, du Dr Raymond Harris et du Dr Willard S. Harris. L'auteur : Center for the Study of Aging - Albany, New York.

Vitality in Later Years 2nd Edition
Aging and Leisure

Pratique, Program and Policy
Practicing and Sports Vol. II

Publie par Michael L. Teague et Richard D. MacNeil, Dubuque, Iowa 52001, USA.

Physical Activity
Pratique, Program and Policy
Practicing and Sports Vol. II



RESOURCES

En août 1992, Polly Clarke, une enseignante à la retraite âgée de 82 ans, d'Estes Park, au Colorado, a établi deux records mondiaux au sprint dans son groupe d'âge en remportant l'épreuve du 100 mètres au National Masters Track and Field Championships, qui a eu lieu à Spokane, dans l'État de Washington. Elle a franchi le 100 mètres en 19,32 secondes, et le 200 mètres, en 41,1 secondes.

Refléchissez un peu! Les temps enregistrés par Polly Clarke, qui a au moins deux fois l'âge des détentrices de ces records chez les athlètes d'élite, correspondent à peine au double des records mondiaux établis par ces dernières. Qui plus est, Polly a commencé à s'entraîner à la fin des années 1980, alors qu'elle était déjà une retraitée de 68 ans.

Le Dr Parkhouse, cinéaste logue à Simon Fraser University, affirme que les recherches pour suivre à fil des ans des démontrent sans équivoque les bénéfices pour les personnes âgées.

Le Dr Parkhouse, cinéaste logue à Simon Fraser University, affirme que les recherches pour suivre à fil des ans des démontrent sans équivoque les bénéfices pour les personnes âgées.

Une personne en forme est plus forte et plus énergique et peut donc choisir parmi une plus grande gamme d'activités récréatives et d'occupations. Les personnes qui ont de la vigueur sont généralement plus disposées à être encore plus actives.

On a constaté que les personnes qui entreprennent un programme de condition physique comme en retrait des bénéfices et à noter des progrès au bout de quatre ou cinq semaines, et à ressentir des améliorations majeures en dix semaines.»

Extrait du journal de MOS (Publications de la Manitoba Society of Seniors)

De dépenses énergétiques en calories des activités de marche par rapport à d'autres activités

Ce tableau correspond aux calories dépensées à l'heure par une personne pesant 150 lb

Marche olympique (plus de 6 M/H à une allure régulière) 600 calories

Marche en montagne (degré d'incinération de 10 % à 3 M/H) 500 calories

Marche avec un sac à dos pesant 15 lb à 4 M/H 410 calories

Marche rapide ou marche au pas militaire (4 M/H) 350 calories

Course lente (5,5 M/H) 350 calories

Tennis récréatif (simple) 430 calories

Natation (crawl lent) 400 calories



Qui conque prétend être trop âgé pour apprendre à la salsa doute qu'elle était il y a des années. Eviter de comparer les performances des participants et leur condition physique actuelle à celle de leurs normes personnelles. Lorsque leurs programmes correspondent à leur niveau de réalisation de soi un sentiment de réussite apparaît dans le contexte de l'activité physique. Les programmes d'exercices doivent être congrus de manière physique. Les programmes sociaux sont également l'atteinte de buts et le sentiment d'appartenance sociale à l'autonomie, l'attente de buts et le sentiment de compétence, l'acquisition d'une meilleure performance et l'accent sur le ceptifion de sol, notamment sur le lait physique.

Mettre l'accent sur l'activité physique. Ces suggestions sont tirées d'un article rédigé par Joan L. Duda, professeure au département de PEHS, Purdue University, sur les facons d'encourager les personnes âgées à pratiquer l'activité physique.

Ces suggestions sont tirées d'un article rédigé par Joan L. Duda, professeure au département de PEHS, Purdue University, sur les facons d'encourager les personnes âgées à pratiquer l'activité physique.

Pour motiver les gens du troisième âge à faire activité

COIN SANTÉ

Pour donner suite à l'annonce qui a paru à la page 3 de notre bulletin de septembre 1992, nous venons d'apprendre que les deux qui devaient avoir lieu en juillet 1993, à Prince Albert, en Saskatchewan, sont annulés. Malgré cette nouvelle annonce par le comité organisateur de Prince Albert, ville de qui relève cette édition, l'Association canadienne des deux pouraines ne s'est pas déclarée défaite pour autant et a affiné son projet. Est simplement reporté.

Annulation des jeux nationaux pour aînés

- Une vie active au troisième âge: 1 copie — Gratuite; 2-10 — \$1.60 chaque; 11 et plus — \$1.30 chaque.
- Prescription hebdomadaire d'activité physique: 1 copie — Gratuite; 2-10 — \$1.20 chaque; 11 et plus — \$1.00 chaque.
- La marche votre billet gagnant!: 1 copie — Gratuite; 2-10 — \$1.20 chaque; 11 et plus — \$1.00 chaque.
- Ny allez pas lentelement!: 1 copie — Gratuite; 2-10 — \$2.00 each; 11 et plus — \$1.75 chaque.
- L'activité à tout âge!: Plan d'action: 1 copie — \$7.00; 2-10 — \$7.00 chaque; 11 et plus — \$7.00 chaque.

Malheureusement, en raison de restrictions budgétaires, le Secrétaire général prévoit dès fois sur ses publications afin d'en recouvrir les coûts d'impression et les frais d'envois par la poste. Ces frais, que nous tâcherons de limiter au minimum, incluront la TPS. Le bulletin reste gratuit comme les sermons des communautés unitaires de la plupart de nos publications. Vous trouverez ci-jointe la liste des prix qui seront en vigueur à compter du 1er avril 1993:

Perception de frais sur les publications du Secrétariat

ANNONCES



Une autre étude tend à confirmer les résultats obtenus par nos deux chercheurs. Celle-ci, conduite par le Human Performance Laboratory, de la Oregon Health Sciences University, située à Portland, dans l'Etat de l'Oregon, a démontré que la consommation d'oxygène se prolonge pendant environ 30 minutes (d'où une grande dépense en calories) à l'issue de deux types d'exercices avec résistance : soit un entraînement en circuit accompagné de faibles charges et de plusieurs répétitions de mouvements ou un entraînement avec des charges plus lourdes et un petit nombre de répétitions.

Les muscles de personnes plus âgées, même chez celles ayant franchi le cap des quatre-vingt-dix ans, réagissent tout aussi bien à un entraînement à la force due ceux de personnes beaucoup plus jeunes.

du sucre dans le sang et diminue ainsi les risques de complications du diabète et de glucosé. La meilleure des nouvelles parmi les résultats de cette recherche vient du fait que la diminution de la masse musculaire est un phénomène dont la réversibilité est tout à fait remarquable. Selon les résultats recueillis au moyen de tests permettant d'évaluer la force, des hommes et des femmes âgés de 65 ans sont plus forts aujourd'hui qu'ils ne l'étaient par le passé.

William Evans et Irwin Rosenbergs deux chercheurs de Tufts University, sont d'avis que la masse musculaire joue un rôle crucial dans le fonctionnement du métabolisme basal et que les programmes d'exercices qui comprennent un entraînement à la force sont la clé d'une longue vie

Role critique de la masse musculaire
dans la condition physique des personnes âgées

En s'appuyant sur les résultats du recensement de 1991, Statistique Canada a évalué à 3 700 le nombre de centenaires au pays et à indiquer qu'à ce nombre s'ajouteraient 1 200 personnes en 1992.

Selon le dernier recensement, le nombre de centenaires est en hausse au Canada

Le tai chi, une activité très populaire qui complète bien le nombre d'adéptes parmi les aînés des centres urbains, est très recommandé pour les personnes âgées. Grâce à cette étude, le milieu médical et les spécialistes de la physiologie de l'exercice auront enfin la possibilité de documenter tous les bienfaits du tai chi et d'en faire la démonstration.

Dans trois ans, nous devrions avoir une réponse à cette question grâce aux résultats du projet FICST. Dès lors, un peu de patience !

En effet, deux organismes des Etats-Unis, le National Institute on Aging (NIA) et le National Centre for Nursing Research viennent d'accorder une subvention à une université d'Atlanta, dans l'Etat de la Géorgie, pour étudier les effets du tai chi. Emory University a reçu cette subvention dans le cadre d'un vaste projet de recherche connu sous le nom de FICST (Fratilly and Injuries : Cooperative Studies of Intervention Techniques). Fabilisse et blessures : études coopératives sur les techniques d'intervention) échelonné sur trois ans et en vue d'une huit centres de recherche se partageant quelque 209 millions de dollars. Ce projet vise à trouver de nouvelles stratégies d'accroître la force, la mobilité, l'équilibre et l'endurance chez les personnes âgées.

Dépuis quelques années, on constate deux courants de pensée en ce qui a trait aux bénifiaits physiologiques du chi pour le troisième âge. Certains voient dans le tai chi la culture traditionnelle chinoise dans toute sa quintessence et une pratique qui allie philosophie, psychologie, méditation, exercice physique et arts martiaux. Les intérêts des plus fervents affirment que la pratique du tai chi permet de prévenir l'hypertension artérielle, la tuberculose, le diabète, voire la constipation. Les scientifiques et les spécialistes de l'exercice, plus pragmatiques dans leur approche, sont plus mitigés et ne vont pas jusqu'à prétendre que cette activité physique, aussi bénéfique soit-elle, permette de prévenir tous les malus associés au vieillissement. Peut-être que dans quelques années nous verrons que les réponses plus scientifique sur la question

RECHERCHE

- **Manger du vrai... c'est-à-dire des aliments !** Les grands besoins énergétiques des personnes actives garantissent parfaitement que des quantités adéquates de protéines et d'autres éléments nutritifs figurent dans le régime, à condition que celle-ci soit équilibrée. Aucune recherche ne démontre le besoin de prendre des protéines supplémentaires ou des compléments en acides aminés.

La nutrition nécessaire à un style de vie actif



Dans ce numéro

Editorial	1
La nutrition nécessaire à un style de vie actif	2
Telephone (613) 748-5726	
Recherche	2
Annonce	3
Coin Sainte	4
L'activité physique et le vieillissement	5
Harry Kermison: Directeur de programmes	
Helene Goddard: Assistante de projets	
Personnel de la Campagne de marche:	
Resources	6
Un appariel d'exercice miracle	7
Mary Eggenberger: Coordonnatrice	
Nicole Saucier: Secrétaire	
Campagne nationale de la marche.	8

Le troisième âge en forme

Le troisième âge en forme publique par le Secrétaire à la condition physique du troisième âge. N'hésitez pas à consulter le Secrétaire à la condition physique du troisième âge toute information ou à reproduire toute information trouvée dans cette publication, à condition toutefois de mentionner que le Secretariat en est la source. Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires et questions. Veuillez adresser tous vos envois à :

Nous sommes convaincus que cet ajsout contribuera grandement à rehausser la qualité des services que nous offrons à tous ceux et celles que la condition physique du troisième âge intéresse.

Ces sources-ci, le Secrétariat s'attire principalement à mettre à jour, à réviser et à enrichir sa banque de données sur les ressources. En travaillant de concert avec le Centre de documentation pour le sport (CDS), nous avons déjà envoyé des informations sur un programme électriques, si vous souhaitez obtenir une telle aide. Quant à vous, d'ici à la fin de l'année, nous devons déjà envoyer plus de deux millièmes de demandes d'informations et nous prévoyons d'autres envois précis ou communiquer le nom d'un(e) professionnel(e) qui postera. Ces requêtes s'adressent aux professionnels et aux administrateurs qui oeuvrent dans des domaines connexes aux notes, aux responsables d'activités, aux locataires et aux organisations qui communiquent ou qui offrent des programmes de loisirs dans un domaine particulier, n'hésitez pas à nous envoyer vos requêtes par la poste. Vous nous donnerez ainsi l'occasion de mettre à jour notre liste de publications concernant l'activité physique et le troisième âge.



Expansion du centre de ressources du Secrétariat



EDITORIAL

le troisième âge en forme

